

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Era modernisasi seperti sekarang ini kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Bukan hanya untuk terhindar dari berbagai macam penyakit, tetapi juga untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang dapat menghambat aktivitas yang lainnya.

Senada dengan itu Nurhasan (2011) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik diharapkan mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, bekerja secara produktif, efektif, dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar atau bekerja lebih bergairah dan bersemangat. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya. Menurut yang diteliti Mashud M (2019) hasil wawancara menyatakan tidak ada peningkatan kebugaran jasmani, dikarenakan sebagai guru PJOK yang melihat kualitas fisik siswa setiap hari sangat lemah dengan waktu pembelajaran 3x45 menit baru berjalan 45 menit pertama mereka sudah minta istirahat dan bilang capek, lelah, panas, dan lain-lain.

Sama dengan halnya penelitian diatas, hasil observasi dan wawancara dengan beberapa orang guru PJOK, orang tua dan siswa di Sekolah Menengah Pertama menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat aktivitas jasmani murid. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang berangkat ke sekolah dengan menggunakan kendaraan walaupun jarak sekolah dari rumah siswa tidak terlalu jauh. Hanya beberapa siswa saja yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki. Aktivitas jasmani di luar sekolah juga sangat kurang. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar sekolah dengan menonton televisi, bermain playstation, atau bermain game online serta bermain aplikasi yang terdapat dalam

gawai. Kegiatan bermain yang melibatkan aktivitas jasmani seperti bermain permainan tradisional dan kegiatan-kegiatan olahraga sudah sangat jarang dilakukan. Hal ini membuat siswa tidak memiliki aktivitas jasmani yang rutin yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Serta akan mengukur kebugaran jasmani dari jenis kelamin untuk mengetahui perbandingan dari siswa laki-laki dan perempuan di SMP PGRI 384 Rendeh.

Penyebab terjadi lemahnya kebugaran jasmani di kalangan siswa dan remaja salah satunya, lemahnya kondisi fisik seseorang akan berakibat turunnya produktivitas seseorang dalam melakukan tugas-tugas sehari-hari sesuai dengan profesinya. *U.S Department of Health & Human Services* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan aktivitas jasmani (2012).

Menurut survei Riskesdas tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia di atas 10 tahun yang memiliki kategori tingkat aktivitas fisik kurang yaitu sebesar 33,5%. Kategori tingkat aktivitas fisik kurang adalah kegiatan kumulatif olahraga kurang dari 150 menit seminggu (Kementerian Kesehatan RI., 2018). Perkembangan teknologi memicu terjadinya perubahan pola aktivitas fisik di semua kalangan. Menurut Hamam Hadi (2005) Aktivitas yang menggunakan tenaga otot akan banyak dikurangi akibat dari ketersediaan fasilitas dari kemajuan teknologi sehingga membatasi gerak dan tingkat aktivitas seseorang.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan di sekolah memegang peranan yang penting untuk dapat meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa serta menanamkan pola hidup aktif dan sehat. Menurut Rovi Pahliwandari (2017) Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Salah satu indikator keberhasilan penyelenggaraan pembelajaran PJOK di sekolah dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswanya. Sebab salah satu tujuan utama dari pembelajaran PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Menurut yang diteliti Fitria Ropita Sari (2018) menyimpulkan bahwasannya ada hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani, hubungan ini dibuktikan dengan hasil perhitungan korelasi antara variabel X dan Y yaitu sebesar 0,6820. Sehubungan dengan itu pola hidup sehat merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Menurut Suryanto (2012) Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit. Hal tersebut itu dilakukan agar tubuh tetap sehat, sehingga kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik.

Kebugaran jasmani ditinjau dalam perspektif jenis kelamin, menurut yang diteliti Amin A dan Puslitjak (2014) hasil tes kebugaran jasmani dengan indikator nilai  $VO_2max$  menunjukkan hasil yang berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan. Nilai minimum siswa laki-laki lebih tinggi daripada siswa perempuan demikian juga nilai rata-rata maupun nilai maksimum. Tetapi bila dibandingkan dengan norma Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan nilai  $VO_2max$ , ternyata nilai minimum dan rata-rata siswa laki-laki dan perempuan masih tergolong pada kategori yang sama yaitu sangat kurang, sedangkan nilai maksimum siswa laki-laki tergolong dalam kategori baik, sedangkan nilai maksimum siswa perempuan tergolong pada kategori sedang.

Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa pada kelas VIII Sekolah Menengah Pertama PGRI 384 Rendeh yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Dengan memperhatikan masalah yang dikemukakan di atas serta belum pernahnya dilakukan pengukuran kebugaran jasmani murid kelas VIII, maka penulis memandang perlu mengadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani dan pola hidup sehat murid kelas VIII. Berdasarkan uraian masalah tersebut, rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu “Gambaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin dan Gambaran Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh Kabupaten Bandung Barat”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dalam sebuah penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang akan dideskripsikan dan diusahakan pemecahannya oleh peneliti. Dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat yaitu sebagai berikut :

- 1.2.1. Bagaimana hasil kebugaran jasmani siswa laki-laki di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh?
- 1.2.2. Bagaimana hasil kebugaran jasmani siswa perempuan di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh?
- 1.2.3. Bagaimana hasil perbedaan kebugaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh?
- 1.2.4. Bagaimana pola hidup sehat di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh.
- 1.3.2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh.
- 1.3.3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh.
- 1.3.4. Untuk mengetahui pola hidup sehat di kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian merupakan pengaruh atau dampak dari tercapainya tujuan, berikut ini uraian manfaat dari penelitian yang dilakukan.

#### **1.4.1. Secara Teoritis**

- 1.4.1.1. Untuk bahan pertimbangan dalam menentukan kebugaran jasmani murid yang lebih baik dan berkualitas.
- 1.4.1.2. Untuk ilmu pengetahuan PJOK yang berkaitan dengan kebugaran jasmani yang lebih baik.

#### **1.4.2. Secara Praktis**

##### 1.4.2.1. Sekolah

Hasil dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah, sehingga dapat memberikan masukan atau arahan kepada guru pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga secara tepat untuk tingkat kebugaran jasmani.

##### 1.4.2.2. Penulis

Menjadikan masukan juga acuan dalam menata diri untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

##### 1.4.2.3. Masyarakat

Dapat memberikan informasi yang lebih komunikatif kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani.